

# Conchiglie mit Thunfisch und gebratenen Kapern dazu Romanasalat mit Balsamico-Dressing

Family 30 – 40 Minuten • 869 kcal • Tag 2 kochen



Conchiglie



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Zitrone



Petersilie



Kapern



Knoblauchzehe



Eschalotte



Chiliflocken, mild



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Balsamicoreme



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Conchiglie <b>15</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Chiliflocken, mild	1 x 2 g	1 x 4 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Balsamicoreme <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 390 g)
Brennwert	928 kJ/ 222 kcal	3637 kJ/ 869 kcal
Fett	9.00 g	35.28 g
– davon ges. Fettsäuren	2.67 g	10.46 g
Kohlenhydrate	24.75 g	97.01 g
– davon Zucker	2.13 g	8.33 g
Eiweiss	9.64 g	37.80 g
Salz	0.553 g	2.169 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **4** Fisch **7** Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Conchiglie** hinzufügen und 8 – 10 Min. bissfest garen.

**Nudeln** durch ein Sieb abgiessen und dabei 150 ml [300 ml] **Kochwasser\*** auffangen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Für die Pasta

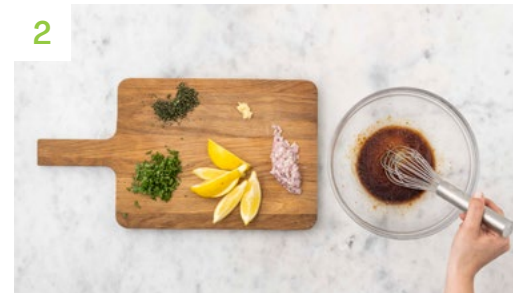
**Thunfisch** in dem Sieb aus Schritt 2 abgiessen.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** dazupressen, **Eschalotte** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Dressing zubereiten

**Eschalotte** fein hacken.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen und leicht ausdrücken.

**Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta fertigstellen

Bratpfanneninhalte mit **Kochwasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

**Conchiglie** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** hinzufügen und für 1 – 2 Min. etwas einköcheln lassen.

Herdplatte ausstellen und den **Hartkäse** einrühren.

**Thunfisch** ebenfalls unterheben.

**Pasta** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.



## 3 Kapern braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kapern** darin auf mittlerer Hitze 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun geröstet sind.

**Kapern** aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen (**Achtung: heiss!**).



## 6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten den **Salat** unter das **Dressing** heben. **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit gebratenen **Kapern** toppen.

**Tipp:** Wenn Du keine Kapern magst, lass sie einfach weg.

**Pasta** mit **Petersilie** und nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

## En Guete!

# Conchiglie with tuna and fried capers

served with romaine lettuce and balsamic dressing

Family 30-40 minutes • 869 kcal • Cook on day 2



Conchiglie



Skipjack tuna in own juice



Lemon



Parsley



Capers



Garlic



Shallots



Mild chili flakes



Grated hard cheese



Romaine lettuce heart



Balsamic cream



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, oil\*, pepper\*, salt\*, butter\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Conchiglie <b>15</b> )	1x	250 g	1x	500 g
Skipjack tuna in own juice <b>4</b> )	1x	160 g	2x	160 g
Lemon	1x	90 g**	1x	90 g
Parsley	1x	10 g**	1x	10 g
Capers	1x	35 g	2x	35 g
Garlic clove	1x	4 g	2x	4 g
Shallots	1x	50 g	2x	50 g
Mild chili flakes	1x	2 g	1x	4 g
Grated hard cheese <b>7</b> ) <b>8</b> )	1x	40 g	2x	40 g
Romaine lettuce heart	1x	170 g	2x	170 g
Balsamic cream <b>14</b> )	1x	12 g	2x	12 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 390 g)
Calories	928 kJ/ 222 kcal	3637 kJ/ 869 kcal
Fat	9.00 g	35.28 g
- incl. saturated fats	2.67 g	10.46 g
Carbohydrate	24.75 g	97.01 g
- incl. sugar	2.13 g	8.33 g
Protein	9.64 g	37.80 g
Salt	0.553 g	2.169 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **4**) Fish **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Cook the pasta

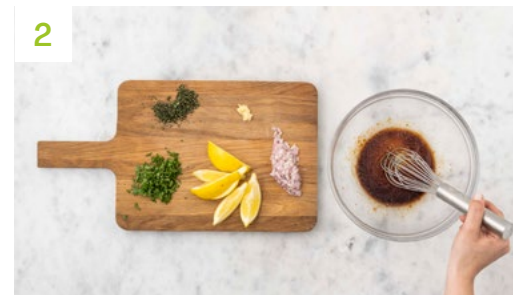
Heat plenty of water\* in the kettle.

Fill a large pan with hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the conchiglie and cook for 8-10 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve, keeping 150 ml [300 ml] of the cooking water.

In the meantime, continue with the recipe.



## 2 Prepare the dressing

Finely chop the shallots.

Finely chop the parsley leaves.

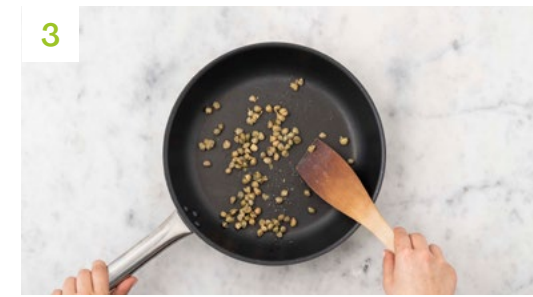
Cut the lemon into 6 wedges.

Drain the capers in a sieve and gently press them.

Cut the lettuce into 1 cm strips.

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*.

Season the dressing with salt\* and pepper\*.



## 3 Fry the capers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry the capers on a medium heat for 6-8 min. until they are golden brown.

Then remove the capers from the frying pan and wipe the frying pan clean with kitchen roll (careful: hot!).



## 4 For the pasta

Drain the tuna in the sieve from step 2.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Press in the garlic, add the shallots, and sauté for 1 min.



## 5 Finish the pasta

Deglaze the contents of the frying pan with the cooking water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Add the conchiglie and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* and simmer for 1-2 min.

Turn off the heat and mix in the cheese.

Also mix in the tuna.

Season the pasta with salt\*, pepper\* and some lemon juice.



## 6 Serve

Just before serving, mix the salad with the dressing. Apportion the pasta onto deep plates and top with the fried capers.

Tip: If you don't like capers, just leave them out.

Garnish the pasta with parsley and chili flakes to taste (careful: spicy!). Add the remaining lemon wedges and enjoy with the salad.

**Bon appetit!**

### Mild chili flakes

Be cautious when seasoning with our mild chili flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chili flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

# Conchiglie au thon, câpres grillées, salade romaine avec vinaigrette au vinaigre balsamique

Famille 30 – 40 minutes • 869 kcal • Cuisiner au 2e jour



Conchiglie



Thon rosé dans son jus



Citron



Persil



Câpres



Gousse d'ail



Échalotes



Flocons de piment doux



Fromage râpé



Laitue romaine



Crème balsamique



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Les basiques de votre cuisine\*

huile d'olive\*, huile\*, poivre\*, sel\*, beurre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Conchiglie <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Thon rosé dans son jus <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 390 g)
Valeur calorique	928 kJ / 222 kcal	3637 kJ / 869 kcal
Lipides	9,00 g	35,28 g
- dont acides gras saturés	2,67 g	10,46 g
Glucides	24,75 g	97,01 g
- dont sucre	2,13 g	8,33 g
Protéines	9,64 g	37,80 g
Sel	0,553 g	2,169 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 4) poisson 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Faire cuire les pâtes

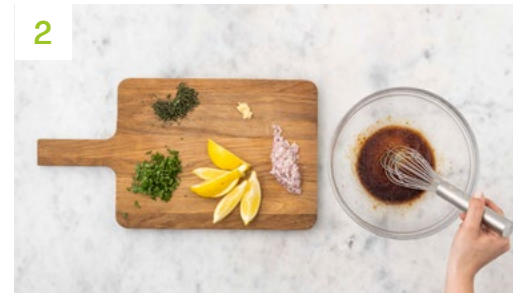
Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les conchiglie et faire cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes dans une passoire en réservant 150 ml [300 ml] de l'eau de cuisson\*.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### 2 Préparer la sauce

Hacher finement l'échalote.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le citron en 6.

Égoutter les câpres dans une passoire et les presser légèrement.

Couper la laitue romaine en tranches de 1 cm de large.

Dans un saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.



### 3 Faire revenir les câpres

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir dedans les câpres à feu moyen 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer les câpres de la poêle et essuyer celle-ci avec de l'essuie-tout (attention : chaud !).



### 4 Pour les pâtes

Égoutter le thon dans la passoire de l'étape 2.

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Presser l'ail, ajouter l'échalote et les faire revenir 1 min.



### 5 Finir les pâtes

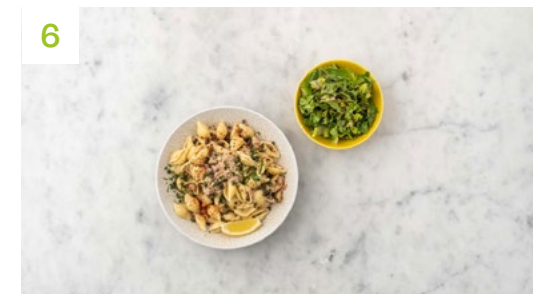
Dégeler le contenu de la poêle avec de l'eau de cuisson\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Ajouter les conchiglie et 1 cs [2 cs] de beurre\*, laisser mijoter 1 à 2 min.

Éteindre la plaque de cuisson et délayer le fromage.

Incorporer également le thon.

Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron.



### 6 Dresser

Au moment de servir, mélanger la salade à la vinaigrette. Dresser les pâtes dans des assiettes creuses et déguster avec les câpres dorées.

Astuce : Si vous n'aimez pas les câpres, n'en mettez pas.

Selon vos goûts, garnir les pâtes de persil et de flocons de piment (attention : piquant !). Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster avec la salade.

**Bon appétit !**

### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.